



Pubblichiamo una sintesi delle due lezioni, tenute giovedì 9 novembre e giovedì 16 novembre 2017, dal tema “**Conflitti: Gestione, Stress e Leadership**” dal Dott. Salvo Cannavà.

Analisi delle opportunità

Solitamente, la Psicologia viene chiamato in causa al momento del grave bisogno; e viene così sottovalutata l'enorme importanza della sua conoscenza, per diffidenza, pudore o semplice ignoranza preconcepita. Importante, invece, sarebbe poter esaminare le motivazioni, la gestione degli inevitabili conflitti interpersonali. E il concetto, spesso troppo “astratto”, di Stress e Leadership.

E' quanto ci prefiggiamo in questo incontro, anche se in maniera informale e necessariamente non esaustiva.

Perché queste note di Psicologia alla nostra età?

Molti di noi credono, erroneamente, di aver maturato una tale esperienza di vita da poter fare a meno di tutte queste “fesserie” della Psicologia.

E' vero, esattamente, il contrario!!!

Alla nostra età, infatti, cresce la sensibilità soggettiva e, di conseguenza, la potenziale vulnerabilità; di fronte agli eventi della quotidianità e, ancor più, di quelli straordinari. Sono, notoriamente, più frequenti i dolori, fisici e mentali, rispetto alle gioie, fisiche e mentali.

E' come se tra le nostre rughe, del corpo e dell'anima, si annidassero crucci e tormenti che, nell'età verde della vita, sarebbero scivolati via senza alcuna conseguenza.

Spesso, invece di essere più distaccati e/o indifferenti agli episodi della vita, diventiamo più ostili, permalosi, insofferenti..... vulnerabili..... conflittuali.....

Si riduce la nostra capacità di ascolto, mentre aumenta il bisogno di parlare, parlare, parlare.....

Tutto ciò, anche come fisiologica risposta alla solitudine in cui vivono molti”diversamente giovani”.

E non mi riferisco solo alla solitudine di chi non ha un partner al suo fianco. Ma a quella, ancor più brutta e frustrante di chi, pur in presenza di familiari, vive una amara emarginazione e la sofferenza di sentirsi di peso, inutile.

In queste condizioni, l'insorgere di conflitti è frequente! Ma, il conflitto in se, non fa paura. Sono le conseguenze psicologiche che ne conseguono a diventare nefaste. Infatti, si possono manifestare sintomi di tipo psicosomatico: ansia, nervosismo, fobie, manie, dolori articolari, fenomeni enterogastrici, tachicardia, dispnea, cali della vista e dell'udito, incapacità di metabolizzare la malattia od il lutto, ecc. ecc. Con una pesante ricaduta sul sociale e sul

relazionale.

Ecco, allora, la funzione psicosociale, quale palestra anticonflittuale, dell'Unitre. Stare insieme, fare o rinnovare amicizie, costringersi a sentirsi vivi, a non lasciarsi andare. Oserei definirla, quasi, una "Psicoterapia di Gruppo".

Anche il gruppo, o la singola amica od amico, operano in situazioni critiche fortemente stressanti, che mettono a repentaglio le routine quotidiane e le ordinarie capacità degli individui di fronteggiare gli eventi difficili della vita. Operano, con la loro sensibile ed empatica presenza, prima, durante e dopo una situazione critica fornendo al Socio Unitrino gli strumenti necessari che lo orientano nelle difficoltà che può incontrare, o che ha già incontrate. Riducendo, così, il rischio di conflitti, ad esempio, da sensazione di abbandono e di burn – out.

Il conflitto, familiare, lavorativo o socio relazionale, può rivelarsi una "ferita dell'anima", una "crepa"; qualcosa che rompe il consueto modo di vivere e vedere il mondo e che ha un impatto negativo sulla persona che lo vive. Specie ad una certa età, l'esposizione a un evento che minaccia la vita o l'incolumità propria e/o altrui, induce emozioni di paura, collera e dolore accompagnate da un sentimento di impotenza e supera le capacità dell'individuo di padroneggiarlo.

Un evento shockante, una perdita affettiva, un conflitto, magari nato da una cattiva comunicazione, da un cattivo rapporto di leadership, può causare, tra l'altro:

- disorganizzazione mentale,
- confusione,
- perdita di concentrazione,
- reazione da stress (tremori, freddo, pianto, nausea),
- negazione o dissociazione (incredulità, non si ricorda, non si capisce il significato),
- arousal emotivo (rabbia, tristezza, paura, eccitazione per essere sopravvissuto).

Affogò perché si vergognava a gridare "aiuto" (*Marcello Marchesi*)



Il conflitto è una situazione in cui due o più persone hanno interessi o obiettivi contrari. Il conflitto può essere positivo o negativo, a seconda di come viene gestito. Un conflitto gestito in modo costruttivo può portare a nuove idee e soluzioni, mentre un conflitto gestito in modo distruttivo può portare a stress, ansia e depressione. Il conflitto è una parte naturale della vita e non può essere evitato. È importante imparare a gestire il conflitto in modo efficace, per evitare conseguenze negative. Il conflitto può essere gestito in modo costruttivo o distruttivo. Il conflitto gestito in modo costruttivo può portare a nuove idee e soluzioni, mentre il conflitto gestito in modo distruttivo può portare a stress, ansia e depressione. Il conflitto è una parte naturale della vita e non può essere evitato. È importante imparare a gestire il conflitto in modo efficace, per evitare conseguenze negative.

EFFETTI IMMEDIATI
Nervosismo
Apatia
Mancanza di concentrazione
Minore o maggiore appetito
Iperattività compulsiva
Aumento consumo di alcol, caffè e sigarette
Diminuzione del desiderio sessuale
Stanchezza
Tachicardia
Dolori muscolari
Diminuzione autostima

Com'è risorto? Vale la pena in una situazione di estrema difficoltà?

La resilienza

- La resilienza, intesa come la capacità degli individui di affrontare e superare con successo le avversità importanti della vita.
- Essere resiliente significa saper vivere da protagonista la propria vita, riducendo la dipendenza dal proprio contesto.
- Ambientarsi non significa un adeguamento passivo al contesto ma – piuttosto – la capacità di ridisegnare la relazione con il proprio ambiente, valorizzando se stesso e il proprio contesto.

L'ORGANIZZAZIONE RESILIENTE

- Il concetto di resilienza è stato esaminato anche in ambito organizzativo. A questo proposito, la resilienza è la capacità di un'organizzazione di continuare ad essere operativa ed efficiente a fronte di eventi stressanti o "catastrofici" che possono colpirla; essere resilienti significa rimanere altamente produttivi anche nelle turbolenze e nelle difficoltà, significa capitalizzare esperienze e far tesoro di esse così come dei propri errori per guardare avanti in modo positivo

GOBING è una piattaforma di gestione (prodotto in Italia) che ottimizza i processi aziendali e li rende più efficienti, consentendo di ridurre i costi e aumentare la produttività. Per saperne di più, visitate il sito www.gobing.it



Strategie di coping

Coping centrato sul problema: sforzi rivolti a cambiare il problema il problema esterno o la fonte interna della sua intensità (la sua formulazione cognitiva)

Coping centrato sull'emozione: rivolto a cercare un sollievo dagli effetti spiacevoli o disagiati del problema

Evitamento: strategie che consistono in distrazioni o diversivi



Scritto da Salvatore Cannavà

Sabato 11 Novembre 2017 09:28 - Ultimo aggiornamento Giovedì 16 Novembre 2017 21:26



Salvatore Cannavà [\(vedi gli altri incontri con il Dott. Salvo Cannavà\)](#)